E-book met
6 super belangrijke
tips zodat jij
**vitaal moeder kan
zijn of worden.**

Karin Batteram

VITAAL MOEDER ZIJN EN WORDEN

Een fit en vitale zwangerschap en een zo'n goed mogelijke start voor jouw baby. Dat gun ik iedere vrouw! Ben jij, of wil jij zwanger worden? Dit e-book helpt je met 6 hele belangrijke punten en daarbij horende oefeningen zodat je het meteen in de praktijk kan brengen.

www.karinbatteram.nl

Natuurlijk zwanger worden én zijn met bewuste voeding

Mijn naam is Karin Batteram. Ik ben voedingscoach, draagconsulent, partner en moeder van twee dochters. In mijn praktijk help ik vrouwen het beste uit zichzelf te halen met natuurlijke voeding, zodat zij net als ik, een fit en vitale moeder kunnen zijn of worden.

Speciaal voor jou heb ik dit e-book samengesteld. Er staan opdrachten in waarmee je meteen aan de slag kunt gaan. Je bepaalt zelf wat je wel of niet invult. Doe vooral wat goed voor jou voelt en bij je past! Juist dan zijn de tips en trucs uit dit e-book voor jou goed vol te houden.

Zwanger worden, zwanger zijn, het kan een hele opgave zijn. Voeding heeft invloed op jouw gedrag, gevoelens en gezondheid. Jouw eetpatroon heeft dan ook invloed op zwanger kunnen worden en op de ontwikkeling van de baby in jouw buik.

Ook na de bevalling is het belangrijk jezelf goed te voeden. Als kersverse moeder verandert je leven 180 graden. Door bewust bezig te zijn met natuurlijke en onbewerkte voeding, help je je lichaam om het beste uit jezelf te halen.

Als je vragen hebt over de informatie, de opdrachten of specifiek jouw situatie, neem gerust contact op. Ik help je graag verder! Laat je me weten hoe je de opdrachten ervaren hebt?

Karin Batteram

VITAAL MOEDER ZIJN EN WORDEN

www.karinbatteram.nl

6 tips

Tip 1

Zorg voor voldoende vocht

Water is een essentiële voedingsstof voor het lichaam. Belangrijk is dat het water voldoende mineralen bevat. Dit water omspoelt de cellen en is als het ware het 'aquarium' waar alles in gebeurt. Het dient als transportmiddel van voedingsstoffen en stofwisselingsproducten én het is noodzakelijk voor de aanmaak van energie en de regulatie van de pH (zuurgraad). Het regelt de lichaamstemperatuur en speelt bovendien een rol bij de ontlasting.

WIST JE DAT?

- Een volwassene per dag 2-3 liter water mét mineralen nodig heeft?
- Gewone koffie en zwarte thee vochtafdrijvend werken?
- Warm weer en sport meer vocht vraagt?

VRAAG

Hoeveel vocht krijg jij binnen op een dag?

Schrijf voor de komende dagen eens op hoeveel jij drinkt.

Uitdaging

Ik daag je uit om deze week water met mineralen te gaan drinken.
Dit kun je als volgt doen:

- Vul een liter kan met water.
- Voeg een kwart theelepel ongeraffineerd zeezout toe (Keltisch zeezout of Himalaya zeezout).
- Roer dit door.
- Drink 2 van deze kannen leeg op een dag.

6 tips

Tip 2

Eet rustig en kauw goed

De spijsvertering begint al in de mond. Kauwen zorgt er reflectorisch voor, dat de aanmaak van spijsverteringsenzymen en de groeifactor voor darmepitheelcellen worden gestimuleerd. Het voedsel wordt beter verteerd en de darm blijft in een betere conditie. Haast en stress stimuleren de cortisolproductie en vertragen de spijsvertering. Cortisol werkt vernietigend in op de groei van de darmepitheelcellen en het herstel van andere snel delend weefsel.

WIST JE DAT ?

- Door kauwen de speekselproductie stijgt?
- Je hierdoor voedsel makkelijker kunt verteren?
- Goed kauwen gasvorming, opgeblazen gevoel en zelfs een prikkebare darm syndroom en constipatie verminderen?

VRAAG

Hoeveel keer kauw jij op 1 hap eten?

Kun je je speeksel voelen / proeven als je kauwt?

Uitdaging

Ik daag je uit om je volgende maaltijd 30x op 1 hap eten te kauwen.

- Wat gebeurt er met je eten?
- Wat merk je aan de structuur?

6 tips

Tip 3

Vervang belastende producten door minder belastende producten

Gebruik verse producten boven kunstmatige toevoegingen, bij voorkeur van biologische teelt. Biologische producten bevatten minder belastende bestrijdingsmiddelen en zijn rijker aan fytonutriënten (secundaire gezondheidsbevorderende plantstoffen).

WIST JE DAT?

- Het Voedingscentrum adviseert minimaal 250 gram groente per persoon per dag te eten?
- De helft van de bevolking amper de helft hiervan op een dag eet?
- Het advies vanuit de orthomoleculaire hoek is om zelfs 500 gram groente per persoon per dag te eten?

VRAAG

Wat eet jij op een dag?

Schrijf alles op in onderstaande tabel en verdeel dit in 'vers eten' en 'kunstmatig eten'.
Bij vers eten kun je denken aan een vers eitje, een appel, broccoli, een stuk rundvlees, dingen die je zelf vers bereid. Bij kunstmatig eten kun je denken aan een kant-en-klaarhap, die bewerkt is. Bijv. kant-en-klaarmaaltijd, snoep, koekjes etc.
(Weet je niet waar het onder valt, zet het dan in de kolom waarvan jij vermoedt dat het het beste past).

VERS ETEN	KUNSTMATIG ETEN

Uitdaging

Ik daag je uit om komende week 2 dagen 500gr groente te verwerken in je eten.
(Je mag het gewicht meten van de rauwe groenten nog voordat je het verwerkt en bijv. gaat koken of wokken).

6 tips

Tip 4

Maak ruim gebruik van ongeraffineerde producten

Ongeraffineerde producten zijn rijk aan vezels, vitaminen en mineralen. Gebruik daarom dagelijks veel groente, fruit, wortels, knollen, paddenstoelen, zeewier, algen, noten, pitten en zaden.

Geraffineerd voedsel is bewerkt voedsel, gemaakt in een fabriek. Ongeraffineerd voedsel is voedsel dat niet of zo min mogelijk bewerkt is in een fabriek. De producten staan zo dicht mogelijk bij de natuur en beschikken de meeste natuurlijke en gezonde voedingsstoffen en hebben een positieve invloed op je lichaam.

WIST JE DAT?

- Ongeraffineerd (onbewerkt) het tegenovergestelde is van geraffineerd (bewerkt)?
- Ongeraffineerde producten zo dicht mogelijk bij de natuur staan?
- ongeraffineerde producten een positieve invloed op je lichaam hebben?

Uitdaging

Probeer zoveel mogelijk van de geraffineerde producten te vervangen voor ongeraffineerde producten. Als je dit dagelijks gaat doen, zal je merken dat je energieker en blijer zult gaan voelen.

6 tips

Tip 5

Beperk het gebruik van geraffineerde producten

Geraffineerde producten zijn arm aan voedingsstoffen. De verwerking van geraffineerde producten kost het lichaam extra vitaminen en mineralen. Bovendien vormen deze producten een belasting voor de alvleesklier (suikers, hoge GI) en de lever (toevoegingen). Denk hierbij aan graanproducten, suikers en zoetstoffen, kant en klaar maaltijden en producten in poedervorm.

WIST JE DAT?

- Graan een geraffineerd product is? (Denk aan: brood, pasta en bloem)
- Net als suiker en zoetstoffen? (Denk aan: gebak en frisdrank)
- En ook kant en klaar producten onder geraffineerde producten vallen? (Denk aan: pizza, voorgesneden groenten en magnetronmaaltijden)

Uitdaging

Laat een dag alle geraffineerde producten staan en bereid deze dag alles zelf. Inspiratie nodig?

- Ontbijt met een omelet met groenten.
- Maak voor de lunch een maaltijdsalade naar keuze.
- Eet vanavond een zelfgemaakte warme hap.
- Neem een versgekookt eitje of handje nootjes als tussendoortje.

6 tips

Tip 6

Zorg voor voldoende vet en eiwit

Het lichaam heeft vet nodig voor de energieproductie, als bouwstof voor celmembranen en voor de aanmaak van hormonen. Eiwitten zijn nodig voor de aanmaak van hormonen, enzymen en lichaamsstructuren.

WIST JE DAT?

- Meer eten van de juiste vetten, heel gezond is?
- Mensen vaak te weinig vet en/of eiwit binnen krijgen?
- Vet een heerlijke smaak aan je eten geven?

VRAAG (omcircel je antwoorden)

Welke van de volgende voedende vetten heb jij in huis?
Kokosvet, visolie, olijfolie, roomboter.

Welke van de volgende eiwitten eet jij geregeld?
Vis, eieren, gevogelte, insecten, noten.

Welke van de bovengenoemde voedingsbronnen wil jij meer aan je eetpatroon toevoegen?

Uitdaging

Bekijk je bovenstaande antwoorden.
Ik daag je uit om meer van bovenstaande genoemde voedingsbronnen aan je eetpatroon toe te voegen.

- Bak / wok je eten in kokosolie.
- Eet dagelijks eieren (Een aantal ideeën: neem een gekookt eitje als tussendoortje, een pannenkoekontbijt, fritatta als lunch of een quiche als dinner).
- Eet minimaal 2x per week vette vis (denk aan haring, zalm, paling, makreel).

Meer weten? Laten we een afspraak maken!

Ik hoop dat je mijn e-book met plezier hebt gelezen en iets hebt aan de tips en de opdrachten. Voeding neem je elke dag tot je en iets wat wij dagelijks doen, heeft invloed! Invloed op je gezondheid, je gedrag en je gevoelens. En op de ontwikkeling van de baby in je buik.

Misschien heb je na het lezen van dit e-book vragen over de opdrachten die je gedaan hebt, je voeding en wat je verder kunt doen om op een natuurlijke wijze te werken aan je vitaliteit.

Ik help je graag:

- je vruchtbaarheid te bevorderen
- je kwalen te verminderen
- bij een zo'n fit en vitaal mogelijke zwangerschap
- te achterhalen waarom een zwangerschap (nog) niet lukt.

SCHRIJF JE NU IN VOOR EEN GRATIS SESSIE VIA ZOOM

Voor lezers van mijn e-book heb ik een speciale actie! Je ontvangt van mij een gratis sessie via Zoom, waarin je al je vragen aan mij kunt stellen. Zo kunnen we samen werken aan jouw gezondheid en welzijn!

Maak een afspraak voor een gratis sessie

Meld je nu aan voor jouw gratis kennismakingssessie van 20 minuten via Zoom!

Zoom is een heel makkelijk internetprogramma waarmee je kunt beeldbellen. Het enige wat je nodig hebt is een internetverbinding. Zo kun je ontspannen thuis vanaf de bank met mij aan de slag.

AANMELDEN DOE JE ZO:

Ga naar **karinbatteram.nl/online-afspraak-maken**
óf stuur een mail naar **info@karinbatteram.nl**. Tot snel!